telefon: 52 75 25 00
friskliv@bokn.kommune.no
www.bokn.kommune.no

telefon: 53 42 33 47 / 908 22 991
frisklivogmeistring@bomlo.kommune.no
www.bomlo.kommune.no

telefon: 53 75 81 00
friskliv@etne.kommune.no
www.etne.kommune.no

telefon: 901 37 648
sigrid.fangel@fitjar.kommune.no
www.fitjar.kommune.no

telefon: 971 23 403 / 902 88 068
frisklivssentralen@haugesund.kommune.no
www.haugesund.kommune.no/frisklivssentralen

telefon: 53 65 40 00
postmottak@ullensvang.kommune.no
www.ullensvang.kommune.no

telefon: 52 81 01 01
frisklivogmestring@karmoy.kommune.no
www.karmoy.kommune.no

telefon: 53 48 31 00
post@kvinnherad.kommune.no
www.kvinnherad.kommune.no

telefon: 916 45 865
arnhild.froystad@sauda.kommune.no
www.sauda.kommune.no

telefon: 414 05 425 / 911 92 682
Andreas.Sirevaag@stord.kommune.no
www.stord.kommune.no

telefon: 52 79 23 40 / 48 99 70 96
friskliv@suldal.kommune.no
www.suldal.kommune.no

telefon: 53 74 82 20
tenestekontoret@sveio.kommune.no
www.sveio.kommune.no

telefon: 53 43 70 00
post@tysnes.kommune.no
www.tysnes.kommune.no

telefon: 52 75 80 83 / 48 13 67 48
ann-kristin-berge.dahle@tysver.kommune.no
frisklivtysver@tysver.kommune.no
www.tysver.kommune.no

telefon: 53 65 65 65
postmottak@vindafjord.kommune.no
www.vindafjord.kommune.no

www.utsira.kommune.no

www.helse-fonna.no/lms

LEVE BETRE!

Tilbod i kommune og på sjukehus

FRISKLIV meistring

HELSE FONNA

Kva skjer på sjukehuset?

I spesialisthelsetenesta vert det arrangert kurs i samarbeid mellom lærings- og meistringssenteret og dei ulike fagavdelingane.

Kursa er diagnosespesifikke. Det vil seia at dei er for pasientar som nyleg har fått ein kronisk sjukdom eller fått nedsett funksjons-evne.

Kursa er for deg som pasient, din familie og/eller ditt nettverk og er basert på fagkunnskap og erfaringskunnskap.

KVA SLAGS TILBOD?

Kurstilbod innan hjarte, ulcerøs kolitt, astma og tinnitus er nokre eksempel vi har på pasient- og pårørandekurs.

Til desse kursa må du som regel ha tilvising av lege, det kan vere spesialist ved sjukehuset eller din fastlege.

Ei liste over aktuelle kurs finn du på www.helse-fonna.no/lms.
Du kan også ta kontakt på e-post lms.haugesund@helse-fonna.no eller telefon 52 73 29 40.

I tillegg finn du ulike kurstilbod ved Revmatismesjukehuset, post@hsr.as, telefon 52 80 50 00 (spør etter revmatologisk poliklinikk) og ved Rehab Vest, post@rehabiliteringvest.no, telefon 52 80 51 95.

Kva skjer i kommunen?

Kommunehelsetenesta arrangerer diagnoseuavhengige tilbod samt kurs for dei vanlige livsstilssjukdommane.

Nokre kommunar har samla sine tilbod i frisklivssentral medan andre har dei i ulike tenester, til dømes psykisk helse, ergo-fysio, helsestasjon eller barne- og familietenesta.

Tilboda har som overordna mål å fremja helse og førebygge sjukdom.

KVA SLAGS TILBOD?

Snus- og røykesluttkurs, søvngrupper, fysisk aktivitet og psykisk helse, bra mat kurs, foreldrekurs, ungdomskurs, pårørandekurs og temakveldar med meir.

Til desse tilboda er det som regel ikkje nødvendig å bli tilvist av lege. Her kan du ta direkte kontakt sjølv.

Sjå nettsida til din kommune eller bruk kontaktinfo på siste side i denne brosjyren.

© colourbox (gjeld alle bilete)